

コンディショニングについて

— 身体的特徴から身体のほぐし方 —



吉田 修

【 はじめに 】

今回は、アライメントや、筋肉の強さのための身体の偏りなどから見た身体的特徴を考えながら、自分で出来るからだのほぐし方や手入れの仕方を述べていきたいと思います。

【 筋肉の簡単な特徴 】

筋肉の強さは、断面積に比例しています。4～9kg/cm²と言われ、男性も女性も変わりありません。だから、単純に、厚くて大きい筋肉が強い力が出ます。肥大する際は、体積にて増加します。

重力の影響を常に受けているので、緊張すると収縮してきて短くなりやすく、伸びることが下手であります。

筋肉は、主に関節をまたいで付いているので、その収縮は、関節を動かすことができます。それは、反対に付いている筋肉は、当然力が入っていません。

関節運動は、強い筋肉や、縮んでいる筋肉側に引っ張られている場合があります。

また、筋肉自体や関節の周りの組織に痛みを起こした場合、その周囲の筋肉が痙攣し勝手に縮もうとしている場合(スパズム)や、慢性痛の場合、逆に、痛んでいる筋肉を伸ばそうと反対方向に関節を傾けている場合があります。

筋肉や筋腱複合体の骨への付着部や靭帯の骨への付着部では、各種の急性・慢性の機械的ストレスや炎症反応にさらされ、病的な変化を来たす脆弱部位であります。また、自律神経や知覚神経の分布が密であり慢性炎症の際には腫脹や浮腫が加わって痛みのメカニズムが複雑になりやすくなるといわれております(エンテシス)。

【 筋肉の痛み分類 】

筋収縮時痛 : 力を入れると痛い(強さ、スピードを変えながら)

筋伸張時痛 : ストレッチしたり、されたりすると痛い

筋短縮時痛 : 縮められると痛い

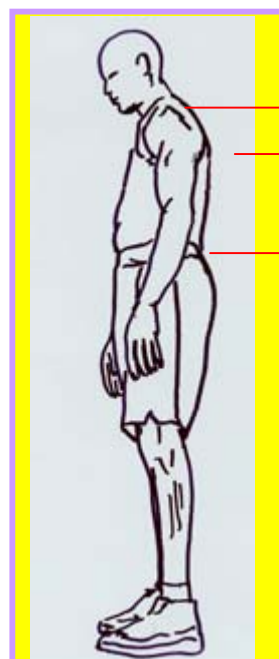
筋圧迫時痛 : 押されると痛い

— 矢状面 —

【 アライメントより身体的特徴 】

前弯 : 前方 - 伸びる
後方 - 縮む

後弯 : 前方 - 縮む
後方 - 伸びる



頸部 : 前弯

胸椎 : 後弯

腰椎 : 前弯

不良肢位は、より誇張される！

前弯 より前方にそる

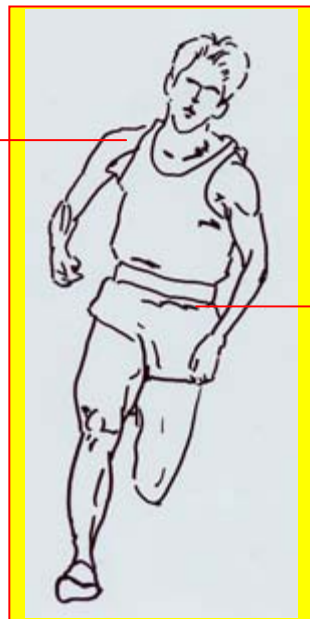
後弯 より後方に曲がる

{	頸部 : 前弯	不良肢位	→	障害へ
	胸椎 : 後弯	顎が上がる		力が抜ける
	腰椎 : 前弯	より猫背 腰が入る		肩関節可動域、肺活量低下に影響、、、 身体の中心であり全身の筋バランスに影響

それぞれ長期的な誤使用の結果にて逆の弯曲傾向になる場合もある。

— 前額面 —

肩甲骨の位置に注目
 肩関節は下方に落ちやすい
 上腕骨は前方・内方にズレ易い
 肩甲骨は後方に浮きやすく、
 頸のすくんだ姿勢になりやすい



骨盤の位置に注目
 左右、回旋、上下にズレ易い(バランスが崩れる)

肩関節に注目
 投球動作を強いられる肩においては
 外旋方向の可動域が増えていく傾向がある



上腕骨は前方・内方にズレ易い
 前方の筋群
 後方の筋群



逆に内旋方向の可動域が減少していく傾向がある
 引き伸ばされ力が出難い
 短縮し萎縮しやすい

初期対応

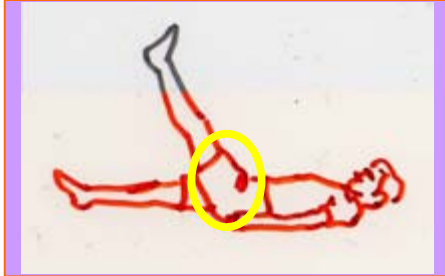


前方の筋群
 後方の筋群

強化、反応良く
 ストレッチし柔軟に

股関節に注目

大腿骨頭の外側のズレ
 大腿骨頭の前方へのズレ
 もちろん骨盤のズレに影響



不良肢位・特徴



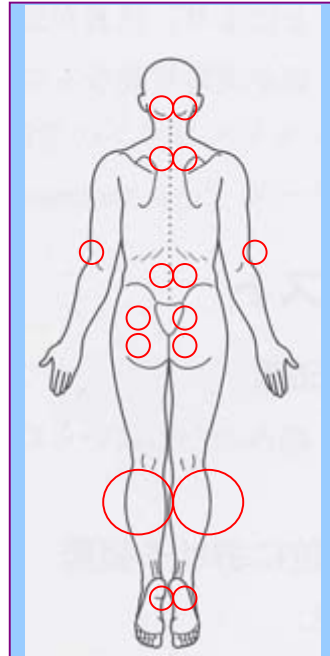
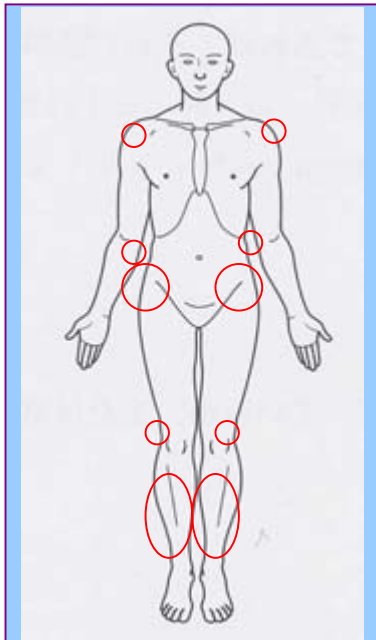
初期対応

- 前後の下肢伸展挙上 : 制限されやすい
- 側方の下肢の動き : 筋力弱化
- 回旋方向への動き : 男性 内旋・内転制限
 女性 外旋・外転制限

- ストレッチし柔軟に
- 強化、反応良く
- ストレッチし柔軟に
- ストレッチし柔軟に

【ポイント・セラピー】

○印 : 5~6秒間程、親指で押してみましよう！
 主に、エンターシス部



【最後に】

我々の身体に備わっている特徴によって引き起こされる不均衡さ、それがよりよいパフォーマンスをもたらすこともあれば、それに甘えていると、負の運動連鎖が生じスポーツ傷害につながることも

あります。日頃のコンディショニングを大切にいきましょう。